

Jezus zegt:

“Ik ben de Weg”



nummer 59, April 2017
jaargang 19

INHOUD

COLOFON	2
VAN DE REDACTIE	2
KERKRENTMEESTERS	3
LEIDEKKING	6
ZONDAGSSCHOOL "DE ZAAIER"	7
GEBEDSAVONDEN	8
DE VOEDSELBANK	9
DE HERBERG.....	10
LACHEN TIJDENS HET KINDERMOMENT.....	11
DEPRESSIVITEIT ONDER JONGEREN	12
KERKGESCHIEDENIS.....	15
ISRAEL.....	17
VOOR JOU – voor de allerjongsten	19
VOOR JOU – 12 MIN	20
VOOR JOU – 12 PLUS	20

COLOFON

A-10 is een blad voor onderling verkeer in de Hervormde gemeente te Ameide – Tienhoven. A-10 verschijnt drie á vier maal per jaar.

Redactie:Inge Kool (opmaak),
Ton de Kruijk (hoofdredacteur),
Coby Spruijtenburg, Wim Streefkerk.

Met medewerking van: Thijmen Aanen,
Rinus de Groot, Krijn v/d Ham, Jan den
Oudsten, Nico den Oudsten, Arie Evert
Versluis,

Redactieadres: Ton de Kruijk,

Hoepmakerstraat 5, 4233 GM Ameide,
tondekruijk@hotmail.com
VAN DE REDACTIE

Lente,

Als ik 's morgens vroeg tegen kwart voor zes op mijn fiets stap dan hoor ik de merels al fluiten en de meerkoeten hoor je al ruzie maken in de sloot, ook de ganzen maken al herrie als je langs fietst. Tegen half zeven begint het een beetje te lichten.

Alles is vroeg dit jaar in de natuur, doordat we een paar mooie weekenden hebben gehad, De kuikens in de sloot de bloemen in de wei ja zelfs de bloesem in de bomen bloeit al.

Op zondagmiddag lekker over de Boezemweg fietsen langs de Zederik, dan zie je bijna niemand. Heerlijk genieten van het mooie weer, de stilte en de rust. Dan denk bij jezelf wat is de schepping mooi.

Als dan thuis komt dan denk je de winter is voorbij het is weer lente!

Veel leesplezier

TdK

KERKRENTMEESTERS

Update onderzoek kerkelijke gebouwen

Zoals de vorige keer reeds gemeld heeft de Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed voor een principeplan (massastudie) naast het schip (kant van het orgel) een negatief advies gegeven, wat een vervolg uitsluit. Naar aanleiding hiervan is een nieuwe massastudie ingediend van nieuwbouw aan de kant van de beuk (tussen het JOT en onder het gebrandschilderde raam). We hebben inmiddels bericht ontvangen van de gemeente Zederik dat de Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed een positief advies heeft gegeven op deze massastudie.

Een massastudie is niets meer dan wat contouren waarbinnen mogelijk iets mag gebeuren. Heel veel weten we dan nog niet en moet allemaal nog nader onderzocht worden. Wat wel vaststaat is dat de ruimte waarbinnen we mogelijk iets mogen gaan vormgeven, kleiner is dan we aanvankelijk dachten nodig te hebben. De werkgroep zal verder gaan onderzoeken of er mogelijkheden zijn om binnen de aangegeven contouren, het JOT en wellicht een deel van de kerk, invulling te geven aan alle voorwaarden en restricties.

Ter info: In de stukken die we van de Rijksdienst ontvangen hebben wordt onze kerk als volgt in het rijksregister omschreven: Nederlands Hervormde Kerk. Driebeukig, pseudobasilicaal schip, koor met 5/10 sluiting en westelijke toren, in oorsprong laat-romaans, verhoogd met klokkenverdieping, balustrade en spits

(XVII): gewijzigd en andermaal verhoogd bij de recente restauratie. Schip en koor ca. 1500. Eikenhouten klokkenstoel met klok van H. Meurs, 1608, diam. 123,9 cm.

De gemeente Zederik is ook nog steeds bezig met het onderzoek hoe het zit met de verkoop van De Hoven en de aula. Daarover is op dit moment nog niets te melden.

Financiën

Na de telling van de kerkbalansenveloppen eind februari zijn we zoals reeds eerder gemeld in De Zaaier uitgekomen op het mooie bedrag van ongeveer € 125.700,- aan toezeggingen. Dat was vorig jaar eind februari € 122.000,- waarvoor we erg dankbaar zijn.

Dat betekent ook dat we voor het 2e jaar op rij een stijging mogen zien van de bijdragen aan kerkbalans (na 3 jaren van daling). Omdat sommige gemeenteleden geen antwoordstrookje inleveren en anderen een hoger bedrag overmaken dan toegezegd is er vorig jaar in totaal ca. € 140.000,- ontvangen voor kerkbalans.

(€ 18.000,- meer dan de toezeggingen per eind februari 2016). Als we die lijn doortrekken hopen we in 2017 op een totale bijdrage aan kerkbalans van € 143.000,-.

Er is weer veel werk verricht door een flink aantal gemeenteleden bij de voorbereidingen (printen van de brieven, de antwoordstroken, de acceptgiro's, de looplijsten), het inpakken, rondbrengen en weer ophalen en uitpakken en tellen van de 817 enveloppen, waarvoor dank! Er zijn een paar mensen die hun toegezegde bijdrage voor 2016 nog

niet overgemaakt hebben en recent een brief hierover ontvangen hebben. Wilt u dit s.v.p. in orde maken?

De afgelopen maanden zijn we ook verrast door een 2-tal brieven van de notaris dat een overledene een deel van de nalatenschap aan onze kerk heeft nagelaten. Het gaat in totaal om een bedrag van ca. € 33.000,- wat we in de loop van het jaar verwachten te ontvangen.

Tenslotte kunnen we u nog melden dat vanaf 22 januari (de geplande datum van intrede van ds. Van Trig) de bijdrage van onze gemeente aan het wachtgeld van ds. Alma is verlaagd van 100% naar 15%. Omdat ds. Alma inmiddels ook steeds meer eigen inkomsten heeft als godsdienstleraar (die weer van het wachtgeld worden afgetrokken) is de bijdrage van onze gemeente (die tot eind 2018 loopt) aanzienlijk verlaagd.

Update De Hoven

Het winterseizoen loopt alweer ten einde en ook hier zijn we dankbaar voor al het werk dat door de vele vrijwilligers in De Hoven is gedaan. We zijn ook blij om te kunnen melden dat we inmiddels in het bezit zijn van een eigen horecaverunning. Anita Harteveld en Anneke Westerhout hebben de benodigde diploma's gehaald om dit mogelijk te maken. De afgelopen jaren hadden we een samenwerkingsverband met Open Vensters, maar dat was volgens de gemeente Zederik niet voldoende voor activiteiten met catering zoals begrafenissen en jubilea. Dat betekent dat we m.b.t. de warme maaltijden ook niet langer gebonden zijn aan de menulijst van OV. Als u dus

iets te vieren of te organiseren heeft (jubileum, bruiloft, verjaardag etc.) kan dat ook in De Hoven. De prijzen zijn aantrekkelijk en de winstmarge komt ten goede aan de kerk omdat De Hoven ons eigendom is. We kunnen zorgen voor uw ontbijt, lunch, broodmaaltijd, high tea, buffet of borrel. Het grootste deel van de producten worden ingekocht bij de plaatselijke bedrijven; Irene's bakkerswinkel, Keurslagerij Simon Muilwijk en Coop de Jong. Voor informatie en prijsopgaves kunt u contact opnemen met Anita.

Voor alle duidelijkheid volgen hieronder de belangrijkste huisregels die in iedere ruimte aan de muur hangen en ook toegevoegd zullen worden aan de website van de kerk: Bij kerkelijke activiteiten mogen gebruikers zelf zorgen voor koek/gebak voor bij de koffie (zelf zorgen voor servetten of schotels!). Andere traktaties of maaltijden alleen via Anita. Bij twijfel; OVERLEG!! (Als hiervan afgeweken wordt kunnen we onze vergunning weer kwijtraken!) Aan het einde van de activiteit spullen opruimen, afval in prullenbak, kannen ompoelen. Tafels/ stoelen weer neerzetten zoals ze stonden, doekje over de tafel, licht uit, deur van het lokaal boven openlaten. Stofzuiger gebruiken als er rommel op de grond ligt. Gebruik van de grote keuken is niet toegestaan zonder aanwezigheid beheerder/ personeel De Hoven. Leiding op tijd aanwezig zijn, vooral bij activiteiten met jeugd en kinderen. Als eerste er zijn en als laatste weg! We hebben helaas afgelopen winterseizoen moeten constateren, dat niet alle gebruikers zich aan deze

(vanzelfsprekende) huisregels houden. Vandaar een zeer dringende oproep, om na afloop van een activiteit alles netjes achter te laten en te melden als een ruimte door een andere groep niet netjes is achtergelaten.

Als iedereen de ruimte weer achterlaat zoals deze bij binnenkomst was, is het niet nodig dat anderen alsnog de rommel moeten opruimen.

Vergeet ook niet de ruimtes vooraf telefonisch te reserveren bij Ad Breure (601765) en als een reservering niet doorgaat deze ook weer af te melden.

Inpakwerk

Afgelopen maanden heeft een grote groep vrijwilligers weer snoep ingepakt in De Hoven. Daar is het mooie bedrag van ongeveer € 1.500,- mee verdiend. Iedereen hartelijk dank!!

Hartverwarmend om te zien hoe zo'n grote enthousiaste groep gemeenteleden eensgezind met elkaar bezig zijn om op deze manier hun steentje bij te dragen aan onze kerk. Aangezien het snoep inpakken seizoensgebonden is moeten we wachten tot na de zomer voordat er weer nieuw inpakwerk komt. Als er dus iemand werk weet dat hier in Ameide gedaan kan worden (bv. brieven inpakken of ander inpakwerk) neem dan contact op met Ria Verheij (601963). Er is een busje beschikbaar om de spullen op te halen en weer terug te brengen.

Website

De vernieuwde website is inmiddels live gegaan met dank aan Floris van der Grijn. U heeft daar vorig jaar in de A10 al e.e.a. over kunnen lezen. De nieuwe website ziet er mooi en eigentijds uit en is ook beter te gebruiken met tablets en smartphones.

In de komende maanden zullen er nog meer nieuwe mogelijkheden worden toegevoegd. Het is de bedoeling dat alles wat in het groene boekje staat ook voortdurend geactualiseerd beschikbaar komt op de website.

Het is nu ook mogelijk om collectebonnen via de website te bestellen en direct af te rekenen via iDEAL. De bestellingen via de website worden op vrijdagavond klaargemaakt en vrijdagavond of zaterdag bezorgd. Bij het bestellen via de website en afrekenen via iDEAL wordt € 2,50 bezorgkosten in rekening gebracht. Dit bedrag is voor de kerk. Het blijft mogelijk om tussen 19:00 en 20:00 uur collectebonnen in de consistorie te kopen.

De webmasters zijn Joop Krouwel en Jan den Oudsten en iedereen wordt verzocht om wijzigingen voortaan door te geven via redactie@pkn-ameide-tienhoven.nl

We vragen iedereen ook om de tekst op de website te controleren als jullie voor een commissie etc.

verantwoordelijk zijn en eventuele wijzigingen aan de redactie door te geven.

Restauratie kerkdak

De steigers zijn inmiddels weer weggehaald en het kerkdak aan de kant van het plein ziet er weer netjes uit. We hebben 50 jaar garantie gekregen!

Het was nog even spannend aan het eind omdat er ooievaars neergestreken waren in het nest wat precies boven het gedeelte zit dat als laatste gedekt is maar gelukkig is dat goed afgelopen. Zie verderop in deze A10 een stukje met achtergrondinformatie over de leien.

Het is gelukt om 100 leien onbeschadigd van het dak te krijgen. Deze leien zijn de komende rommelmarkt te koop voor € 5 (dat wordt een collectors item!) . U heeft in een vorige A10 kunnen lezen dat we als kerk in totaal ruim € 50.000,- zelf moeten betalen. Het zou mooi zijn als we een deel van dat bedrag (1%) op deze manier kunnen betalen. Daarnaast hebben we met ingang van dit jaar de jaarlijkse reservering voor het onderhoud aan de gebouwen verhoogd met € 10.000,- (i.v.m. deze kosten voor het kerkdak en andere te verwachten uitgaven, bv. voor de verwarming) conform het onderhoudsplan voor de kerkelijke gebouwen voor de komende 10 jaar.

JDO

LEIDEDKING

Leibedekking Hervormde Kerk Ameide

Wat is een lei

Lei is een stollings- of afzettingsgesteente. Leisteen (of kleilei of argilliet) is een metamorf gesteente, dat wil zeggen een gesteente dat door de natuur door middel van druk of hitte is omgevormd. Een van de belangrijkste eigenschappen van lei is dat het eenvoudig tot dunne platen te splijten is. Dit maakt het uitermate geschikt voor verwerking tot dak- en wandleien. Zo helpt de natuur de ambachtsman een heel eind op weg. De oorspronkelijke gelaagdheid is meestal nog goed zichtbaar. Onder een microscoop is te zien dat lei bestaat uit zeer fijne korreltjes die

we kwarts, glimmer en chloriet noemen. Dit zijn mineralen, de bouwstoffen voor een gesteente. Door metamorfose zijn de mineralen samen omgevormd tot een nieuw gesteente.

Hoe ontstaat lei

Maar hoe komt het zover? De stelling dat lei door de natuur is gebakken is eigenlijk zo gek nog niet. Honderden miljoenen jaren geleden werd de klei waaruit de lei is ontstaan afgezet door rivieren. De aardkorst was nog zeer onrustig en oerzeeën kwamen en gingen. De klei bezonk, dat wil zeggen dat hij in de loop van miljoenen jaren verdween onder andere afzettingen. Door plooiing van het aardoppervlak ontstond er een geweldige druk en een zeer hoge temperatuur. Dit zorgde voor de metamorfose, de omvorming. Er ontstond nieuwvorming van de mineralen. Hierdoor ontstond ook de zogenaamde druksplijting. Daardoor komt het dat de lei gemakkelijk tot dunne platen is te splijten. Als de nieuwvorming doorgaat ontstaan er overigens glimmerblaadjes op de splijtvlakken. Dan spreken we van glanskleilei of fylliet. De dunsplijtbare soorten lei worden gebruikt voor de bekende dakbedekking.

Keuze leisoort

De keuze van de leisoort is ook mede afhankelijk van de aanwezige uitvoering. Is het een maasdak of is het een oud-Duitse dekking, dan kies je ook daar weer voor. Dan is er altijd weer de vraag, bestaat de groeve nog die de vorige leisoort geleverd heeft. Vele groeven zijn in de loop der tijd gesloten, het zij door uitputting, instorting of dat het gesteente niet goed meer was. Alleen al de laatste 5 jaar zijn er 3 grote mijnen gesloten die

honderden jaren geleverd hebben in Nederland. Bestaat de groeve niet meer, wat kun je dan als alternatief toepassen. Een leideskundige kan altijd op een juiste wijze adviseren. De oorspronkelijke leien van het kerkdak, die zo rond 1954 op het dak aangebracht zijn, komen uit een groeve in de buurt van Coblenz. Deze groeve is reeds lang gesloten. De keuze voor de nieuwe leien is gemaakt op basis van kwaliteit en beschikbaarheid.

Beschikbaarheid is een belangrijke factor omdat we ook de overige dakvlakken op termijn willen voorzien van nieuwe leien (gefaseerd verspreid over ca 20 jaar)

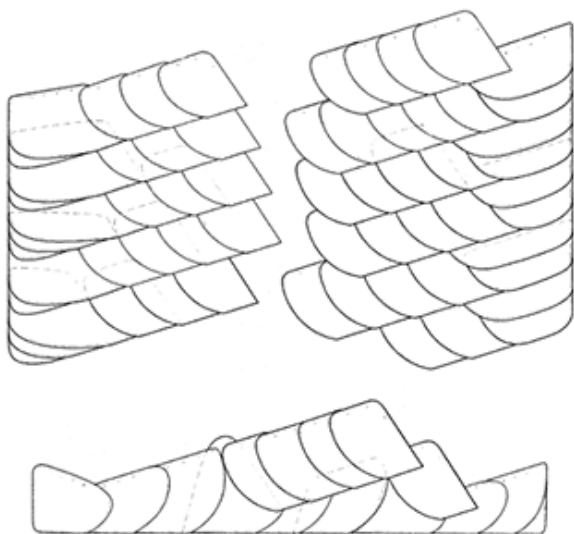
De nieuwe leien zijn zgn. Samacca MH 55 leien.

Het land ver herkomst is Spanje.

Bedekkingswijze

De toegepaste bedekkingswijze is de zogenoemde oud-duitsse dekking. Kenmerkend voor deze dekkingswijze is, naast de afgeronde zijkant, ook de variatie in hoogte en breedte maten van de leien.

Let ook eens op de schuine belijning.



Ter vergelijking: op de Tienhovense kerk is maasdekking toegepast.

Deze dekkingswijze kenmerkt zich door strakke lijnen.

Als u er langs loopt moet u er maar eens op letten.

NdO

ZONDAGSSCHOOL "DE ZAAIER"

Belangrijker dan ooit

Ouders beloven bij de doop om hun kinderen op te voeden in het christelijk geloof. Dat is nooit een gemakkelijke opgave geweest en misschien is het vandaag nog wel moeilijker dan vroeger. Er komt heel veel informatie op onze kinderen af via de sociale media en geloven is door de jaren heen veel minder vanzelfsprekend geworden. Hoe belangrijk is het dan dat wij aan de kinderen van onze gemeente het evangelie van Jezus Christus doorgeven en dat zij in ons leven zien wat het betekent om dicht bij de Heere Jezus te leven. Aan deze geloofsopvoeding wil de zondagsschool graag een bijdrage leveren.

Zondagsschool "De Zaaier" bestaat al meer dan 150 jaar en is de oudste vorm van jeugdwerk binnen onze gemeente. Door de jaren heen hebben ontzettend veel kinderen op de zondagsschool de Bijbelse boodschap horen vertellen op een manier die bij hun leeftijd past. Het doel was en is dat de jongste kinderen op eenvoudige wijze in aanraking komen met het Woord van God. Naarmate de kinderen ouder worden, willen we ze wegwijzen maken en helpen bij het

groeien in het geloof. Zo proberen we ze ook voor te bereiden op de catechese, zodat ze uiteindelijk op volwassen leeftijd hun plaatsje in de gemeente zullen vinden.

Groeien in geloofskennis

Jonge kinderen zijn spontaan en staan open voor wat je vertelt. Zo kunnen mooie gesprekken ontstaan. Op de zondagschool maken we gebruik van het materiaal van de zondagsscholenbond. In de onderbouw komen eenvoudige thema's aan de orde, bijvoorbeeld verhalen over Mozes en Jozef. In de middenbouw worden minder bekende geschiedenissen verteld zoals de gelijkenissen van de Heere Jezus. In de bovenbouw gaat het om de moeilijker geschiedenissen zoals de Profeten, Handelingen, Openbaring, de Tien Geboden en het Onze Vader. De kinderen vanaf 6 jaar leren iedere week ook een Bijbeltekst uit hun hoofd. Daarnaast zingen we met de kinderen en is er vaak nog tijd voor een puzzel of een spel. Kerst, Pasen en Pinksteren vieren we samen met de kinderen, (groot)ouders en verdere belangstellenden in de kerk of in het verenigingsgebouw.

Belangstelling?

Wilt u meer weten over de zondagschool, kijk dan eens op de website van onze gemeente. Daar vindt u ook de namen van de leidinggevenden. U kunt hen ook benaderen voor meer informatie. En als uw kind wil komen kijken, is hij of zij van harte welkom op zondagmiddag van 14.00 – 15.00 uur in "De Hoven".

De Zondagsschoolleiding

GEBEDSAVONDEN

Als het aantal Christenen slinkt... Een antwoord uit China.

Als het aantal Christenen slinkt, wat doe je dan? Een antwoord uit China. 15 jaar geleden, bezochten een paar Nederlanders een huisgemeente, ergens in China. De bezoekers vragen zich af hoe het is om in een land, waarin je steeds naar de marge wordt gedrukt, de naam van Christus te belijden.

In een tochtige schuur komt de gemeente samen, ongeveer 20 personen. Oude, verweerde koppen, maar ook jonge, frisse ogen die verwachtingsvol kijken naar de westerse christenen, die in hen belangstelling tonen. Ze spreken liever niet over de lastige situatie waarin ze zich bevinden, maar benadrukken juist de zegeningen die ze hebben ervaren. Dorpsgenoten zijn tot geloof gekomen; hun levenswijze is drastisch veranderd.

De gemeente stelt voor om samen te zingen tot eer van God. Pas na sterk aandringen is men bereid wat te vertellen over de moeilijke periode die achter hen ligt. Tot op de dag van vandaag lopen Christenen nog steeds studieplaatsen en banen mis. Maar het valt op dat niemand daar zijn beklag over doet. Zelfmedelijden kent men niet. Moeten we niet dagelijks ons kruis opnemen en Hem volgen? En dan vraagt men naar de situatie van de kerk in Nederland. Hoe snel groeit de kerk in Nederland? Het antwoord dat wordt gegeven, stelt hen zichtbaar teleur. En, stellen de Chinese christenen, als het aantal christenen slinkt, dan zullen er toch wel wekelijkse

bidstonden zijn om vurig te bidden dat Gods Geest opnieuw krachtig zal werken?

Tot zover wil ik het laten bij dit artikeltje, dat ik heb overgenomen van drs. R.A. Dekker uit het RD. Het stukje eindigt met een vraag. De vraag werd gesteld aan de bezoekers van een christelijke gemeente ergens op het oneindige platteland van China. Hoe antwoorden wij in Ameide-Tienhoven op deze vraag?

In onze kerk kunnen wij elke twee weken bidden om het vuur van Gods Geest in onze eigen gemeente, ons dorp en ook voor andere landen, zoals China of Syrië. De Gebedssamenkomst wordt gehouden elke tweede dinsdag van de maand om half negen in de Hoven en Bloei komt elke vierde dinsdag van de maand samen op dezelfde tijd en plaats. Hartelijk welkom om mee te bidden. Als u/jij zelf niet kunt komen, dan kunnen specifieke punten voor gebed altijd worden aangeleverd.

MvdD

DE VOEDSELBANK

Voedselbankactie als Maatschappelijke stage

Hallo, ik ben Thijmen Aanen en moet voor mijn school een Maatschappelijke Stage doen. Ik heb met mijn school overlegd of ik mocht helpen bij de actie voor de voedselbank die de gezamenlijke Diaconieën van Ameide elk jaar organiseren. Dat mocht gelukkig.

Op zaterdag 11 maart was het dan zover. Mijn moeder had alle kratten de dag ervoor al bij de voedselbank opgehaald en dus konden mijn vader en ik ze die zaterdag om 7.45 uur bij de supermarkt brengen. We hebben daar alle kratten opgestapeld en de vlag van de voedselbank neergezet. De collectebus kreeg ook een mooi plekje. We hadden handige boodschappenbriefjes bij ons die ik heb uitgedeeld aan de winkelende mensen. Meestal hadden de mensen een boodschapje gedaan voor de voedselbank. Als de mensen naar buiten kwamen met boodschappen ruimden we ze met elkaar op in de boodschappenkarren en later hebben we alles in de kratten gezet. Eigenlijk had ik afgesproken om tot 10.00 uur te blijven maar ik vond het zo leuk dat ik nog een poosje gebleven ben. De kratten van de voedselbank vulden zich geleidelijk met spullen. De actie duurde tot 14.00 uur. Daarna hebben we met elkaar de volle kratten en de gevulde collectebus in de bezorgbus van de COOP gezet en zijn we naar Arkel gereden. Daar hebben we alles bij de voedselbank gebracht. Ik mocht het geld van de collecte tellen en ik heb ook de kratten geteld. Alle mensen die een boodschapje gegeven hebben, hebben er met elkaar voor gezorgd dat er 44 kratten vol waren en de collectebus zat vol met € 532,45. Ik vond het erg leuk om te helpen en zo mijn Maatschappelijke Stage te doen. Volgend jaar hoop ik er weer bij te zijn!

TA

DE HERBERG

Beste lezer

Ons is gevraagd om wat te vertellen over de Herberg, en dat willen we dan ook met alle plezier doen.

Om te beginnen zit ik in de commissie van onderhoud die bestaat uit zeven leden. Daarnaast is de directeur de voorzitter. Deze leden zijn vrijwilligers met min of meer een bestuurlijke of bouwkundige achtergrond, en komen een maal per maand bij elkaar om de div bouwkundige plannen en werkzaamheden te bespreken. Ik ben hier in principe elke dinsdag aanwezig en ervaar dit werk als heel positief en wil op deze manier mijn steentje bijdrage aan het mooie werk van de Herberg.

De Herberg is een tweehonderd jaar oud landhuis wat vroeger als woonhuis en later div bestemmingen heeft gehad en zelfs in de tweede wereld oorlog gebruikt is door Duitse officieren. Vierentwintig jaar geleden is dit landhuis in bezit gekomen van de toen opgerichte stichting "de Herberg" en werd een lang gekoesterde droom vervuld om hier een huis te beginnen die onderdak / beschutting gaf aan gemeenteleden die even afstand willen nemen van hun woon/werksituatie en zich willen bezinnen op levensvragen en tot rust willen komen.

Voor de gasten begint de dag om 7.00 uur, waarna om 7.30 uur er met elkaar ontbeten wordt. Om 8.30 uur is het tijd om met elkaar in de kapel de dag te beginnen met zingen, stukje bijbel

lezen, overdenking en gebed. Dit met alle gasten, personeel, en de vrijwilligers die deze dag ingeroosterd zijn.

Verder wordt de ochtend ingevuld met een bijbelbespreking, een gesprek met de persoonlijk begeleider of een stukje toerusting met betrekking van de sociale vaardigheden.

Rond 12.30 uur gaat de bel voor de gezamenlijke maaltijd, dit ook met de dienstdoende vrijwilligers op dat moment .

Na de warme maaltijd helpen de gasten met afruimen, afwassen, en tafeldekken voor de avond, en dan is er een rust moment voor de gasten tot de koffie en thee om 15.00 uur in de huiskamer klaar staat. Daarna begint het creatieve moment en om 17.30 uur staat de broodmaaltijd klaar.

Inmiddels is dan de vaste staf naar huis en word dit werk overgenomen door twee ingeroosterde stafvervangers, en voor dinsdag avond, een maal per vier weken zijn wij dat dan. De staf vervangers zijn verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de avond. Op deze avond gaat ook een deel van de gasten naar de sportschool in Oosterbeek voor fysio fitness.

Dan verder wat over de gasten die in de Herberg zich aan melden. Gasten melden zich zelf aan of worden via predikant doorverwezen naar de Herberg.

Een voorbeeld: *iemand is intensief mantelzorger en moet er even tussen uit om zelf op krachten te komen. De gast kan dan een aantal weken in de herberg verblijven en door middel van het dagprogramma en de individuele gesprekken weer oog krijgen voor*

Gods liefde om zo het evenwicht in het leven te (her)vinden.

Naast herberggasten zijn er ook retraitsgasten. Zij hebben een individueel programma, waarbij het grootste deel van de tijd zelfstandig moet worden ingevuld.

De Herberg is afhankelijk van giften, dat wil zeggen dit kunnen diaconieën, bedrijven, maar ook particulieren zijn die de Herberg een warm hart toe dragen. Heel fijn dat onze diaconie met regelmaat de Herberg met een periodieke gift ondersteund.

Al met al is de Herberg een rustpunt voor mensen waar ze op adem kunnen komen, en waar zowel medewerkers als vrijwilligers Gods liefde en warmte door mogen geven.

Het Herberglied, geschreven door ds A.F. Troost verwoordt het zo:

Melodie ps 84

*Dit huis, een herberg onderweg
Voor wie verdwaald in heg en steg
Geen rust, geen ruimte meer kon vinden*

*Een toevluchtsoord in de woestijn
Voor wie met olie en met wijn
Pijnlijke wonden liet verbinden
Dit huis, waarin men smarten deelt
Weet hoe Gods liefde harten heelt!*

*Dit huis, waarin een Gastheer is
Wiens zachte juk geen last meer is,
Dit huis is ons tot heil gegeven
Een herberg voor wie moe en mat
Terzijde van het smalle pad
Struikelt en langer niet wil leven
Plaats tegen de neerslachtigheid
Een pleister van barmhartigheid.*

*Dit huis, met liefde opgebouwd
Dit gastenhuis voor jong en oud
Ligt langs de weg als een oase
Hier kan men putten; nieuwe kracht
Hier is beschutting voor de nacht
Hier is het elke zondag Pasen
Gezegend al wie binnen gaat
En hier zijn lasten liggen laat.*

RdG

LACHEN TIJDENS HET KINDERMOMENT

Niet lachen tijdens kindermoment 'Beheers je, omwille van de kinderziel'

"Lachen in de kerk – ik ben er voorstander van," schreef de gereformeerd vrijgemaakte ds. Philip Troost vorige week in een opiniestuk in het Nederlands Dagblad. "Maar niet tijdens het kindermoment!"

Troost schreef hoe het hem laatst weer overkwam. Hij zat als voorganger voor in de kerk op de grond met een groepje kinderen om hem heen een gesprekje te voeren over het thema van de dienst. "Deze kinderen waren erg betrokken en zaten knetterhard hun kinderwereld te scannen, om te kijken waar ergens een antwoord te vinden zou zijn op de best moeilijke vraag van de dominee. En ja hoor: hit! Een meisje zegt iets wat voor de grote mensen de plank natuurlijk helemaal mislaat. Echt lachen hoor. Een jongetje komt met iets heel slims en iedereen ziet dat de dominee daar even niet op gerekend had. Gebulder."

Die lachsalvo's moeten de grote mensen achterwege laten, volgens u. Waarom?

“Omdat een kind dat altijd naar zichzelf zal vertalen. Het zal zich al gauw uitgelachen voelen of niet serieus genomen. ‘Ik doe zeker iets stoms.’ Of: ‘Ik heb zeker iets raars gezegd.’ En dat is beschadigend voor een kinderzieltje.”

Beschadigend, is dat niet wat te fors uitgedrukt?

“Nee. Want het werkt echt zo. Ik heb ook een achtergrond als psychotherapeut en werk dagelijks met volwassenen die zijn vastgelopen in allerlei patronen. Deze patronen zijn altijd te herleiden tot dit soort ervaringen in de kindertijd.

Ik kreeg vanmorgen nog een mailtje van een mevrouw die het artikel in de krant had gelezen. Zij vertelde dat haar zoontje afgelopen zondag in de kerk een stukje uit de Bijbel mocht voorlezen. Zij was heel erg trots op hem, want dat zou hij niet zo snel uit zichzelf doen. Maar hij las een woord niet goed, dus er werd gelachen. Eenmaal thuis was het jochie in tranen. Dan zeg ik: Dat is een beschadigende ervaring voor zo'n kind. En natuurlijk, als het kind goed opgevangen wordt, hoeft die schade niet zo groot te zijn, maar als je je thuis al niet zo veilig of gezien voelt, komen dit soort ervaringen keihard aan.”

Maar soms is een kindermoment ook gewoon heel grappig.

“Dat klopt. Maar misschien moet je je gewoon even beheersen. Houd het bij een binnenpretje. Want onbedoeld kan het een heel ander effect hebben. Realiseer je dat als een kind in de kerk zijn mond opendoet, hij niet bezig is

met grapjes maken. Dat kind probeert in de grotemensenwereld van de kerk, het geloof en de dominee gewoon serieus mee te doen.

Ik vind het prima als er een grapje wordt gemaakt, dat doe ik ook wel eens. Maar dan wel mét de kinderen. Zij hebben dan ook heel goed in de gaten dat het een grapje is. Maar houd je lach in alle andere gevallen maar gewoon in – omwille van dat kinderzieltje.”

Tekst: Mirjam Hollebrandse
(Bron: EO.nl 6 december 2016)

DEPRESSIVITEIT ONDER JONGEREN

*De namen Anna en Julia zijn fictief.

ANNA zegt: ‘Als ik een depressieve bui heb, heb ik nergens zin in, zelfs niet in dingen die ik normaal wel leuk vind. Ik wil alleen maar slapen. Ik heb vaak het gevoel dat ik waardeloos en een last voor anderen ben, en dat niemand van me kan houden.’

JULIA zegt: ‘Ik overwoog zelfmoord. Ik wilde niet per se dood, maar ik wilde me gewoon niet meer zo voelen. Eigenlijk ben ik best zorgzaam, maar als ik depressief ben, heb ik voor niets en niemand meer aandacht.’

Anna en Julia waren tieners toen ze voor het eerst last kregen van depressiviteit. Andere jongeren voelen zich misschien af en toe down, maar Anna en Julia hadden depressieve perioden die soms weken of maanden duurden. Anna zegt: ‘Het lijkt alsof je in een diep, zwart gat gevallen bent en er niet meer uit kunt komen. Je denkt dat

je gek wordt en dat je jezelf niet meer bent.'

Anna en Julia zijn geen uitzondering. De cijfers zijn zorgwekkend. Bij steeds meer jongeren wordt depressiviteit vastgesteld en volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is depressiviteit de 'hoofdoorzaak van ziekte en gebreken bij jongeren tussen de 10 en 19 jaar'.

De symptomen van depressiviteit kunnen op elk moment verschijnen tijdens de tienerjaren en omvatten bijvoorbeeld veranderingen in slaapgewoonten, eetlust en gewicht. Ook kan een jongere zich verdrietig, waardeloos of wanhopig gaan voelen. Andere signalen zijn afzondering, moeite met concentreren, vergeetachtigheid, zelfmoordneigingen of -pogingen en medisch onverklaarde symptomen. Als een psycholoog vermoedt dat iemand aan een depressie lijdt, kijkt hij meestal of iemand meerdere symptomen heeft die weken aanhouden en het dagelijks leven van die persoon verstoren.

Mogelijke oorzaken

Volgens de WHO 'ontstaat een depressie door een complex samenspel van biologische, psychologische en sociale factoren'. Een paar voorbeelden.

- **Lichamelijke factoren.** Net als in Julia's geval zit depressiviteit vaak in de familie. Dat lijkt erop te duiden dat de genen een rol spelen, wellicht doordat ze de chemische activiteit in de hersenen beïnvloeden. Andere lichamelijke risicofactoren zijn hart- en vaatziekten, veranderende hormoonniveaus en langdurig drank- of drugsmisbruik, wat een depressie

kan versterken of zelfs kan veroorzaken.

- **Stress.** Een beetje stress kan gezond zijn, maar chronische of extreme stress kan lichamelijke en psychologische schade aanrichten, wat bij een vatbare, een van nature kwetsbare jongere soms kan leiden tot depressiviteit. De precieze oorzaak van depressiviteit blijft echter onduidelijk en kan, zoals eerder gezegd, te maken hebben met een combinatie van factoren.
- **Stress gerelateerde factoren** die met depressiviteit worden geassocieerd zijn de dood van een dierbare, ouders die uit elkaar gaan, mishandeling, seksueel misbruik, een ernstig ongeluk, ziekte en een leerstoornis, als een kind zich afgewezen voelt. Wat de situatie nog erger kan maken, is dat ouders soms onrealistisch hoge verwachtingen hebben, vooral als het gaat om wat hun kind op school bereikt. Andere mogelijke oorzaken zijn pesten, onzekerheid over de toekomst, emotionele vervreemding van een depressieve ouder en onvoorspelbaar gedrag van een ouder. Als een jongere daardoor in een depressie raakt, wat kan hem of haar dan helpen daarmee om te gaan?

Zorg voor je lichaam en geest

Matige tot ernstige depressiviteit wordt meestal behandeld met medicatie en begeleiding door een psycholoog of psychiater. Jezus zei: *'Zij die sterk zijn, hebben geen geneesheer nodig, maar zij die ziek zijn wel'* (Markus 2:17). Een ziekte kan namelijk elk deel van je lichaam aantasten, ook je hersenen. Verder kan het verstandig zijn veranderingen in je leefstijl aan te

brengen, omdat je lichaam en geest nauw verbonden zijn.

Als je aan depressiviteit lijdt, zorg dan goed voor je fysieke en mentale gezondheid. Dat kun je bijvoorbeeld doen door gezond te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen. Door beweging komen er chemische stoffen vrij die je humeur verbeteren, je meer energie geven en je helpen beter te slapen.

Genezing

Anna en Julia zijn het eens met Jezus' woorden. Anna zegt: 'Als ik met m'n geloof bezig ben, focus ik me op anderen, niet alleen maar op m'n problemen. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik ben er wel veel gelukkiger door.' Julia vindt troost door te bidden en de bijbel te lezen. Ze zegt: 'Het kalmeert me als ik m'n hart bij God uitstort. En de bijbel helpt me te beseffen dat ik waardevol ben voor God en dat hij van me houdt. Ook heb ik door bijbellezende een positieve kijk op de toekomst.'

Als onze Maker weet God precies welke invloed onze genen, onze opvoeding en wat we hebben meegemaakt op onze emoties en manier van denken hebben. Daarom kan Hij de steun en troost bieden die we nodig hebben, bijvoorbeeld via meelevende en begripvolle mensen. Bovendien zal God ons binnenkort genezen van elke ziekte die we hebben, zowel fysiek als mentaal. In Jesaja 33:24 staat: '*Geen inwoner zal zeggen: "Ik ben ziek."*'

In de bijbel belooft dat God 'elke traan uit [onze] ogen zal wegwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw, noch geschreeuw, noch pijn zal er

meer zijn' (Openbaring 21:4). Wat vertroostend en geruststellend!

Wat ouders kunnen doen

- Bedenk dat het voor depressieve jongeren moeilijk kan zijn over hun gevoelens te praten. Misschien begrijpen ze niet wat er aan de hand is en hebben ze niet eens in de gaten dat ze symptomen van depressiviteit vertonen.
- Tieners laten meestal op een andere manier merken dat ze depressief zijn dan volwassenen. Let dus op grote veranderingen in hun gedrag, slaap- en eetgewoonten, humeur en contact met anderen, vooral als de veranderingen weken aanhouden.
- Neem elke opmerking en elk waarschuwingssignaal aangaande zelfmoord serieus.
- Als u vermoedt dat uw kind depressief is (en niet alleen maar een dip heeft), overweeg dan professionele hulp in te schakelen.
- Help uw kind de door de arts voorgeschreven behandeling te volgen. Neem contact op met de arts als u geen verbetering ziet of als er vervelende bijwerkingen zijn.
- Heb in uw gezin een vaste routine wat betreft eten, bewegen en slapen.
- Blijf goed met uw kind communiceren, en help hem of haar om te gaan met de vooroordelen die aan depressiviteit kleven.
- Depressiviteit kan ervoor zorgen dat je je alleen, beschaamd of waardeloos voelt. Laat uw kind daarom regelmatig weten dat u van hem of haar houdt.

WS

KERKGESCHIEDENIS

Maarten Luther

Op 31 oktober 2017 is het vijfhonderd jaar geleden dat er een vernieuwde gedachte begon, met de kerk en het geloof in de wereld onbewust veranderde. Deze verandering wordt nu "Protestantisme" genoemd, en letterlijk betekent dit "tegenspraak" en hierin zit ook het woord "protesteren". Het is begonnen met de 95 stellingen die aan de deur van de Slotkerk te Wittenberg werden vast gespijkerd door Maarten Luther.

Graag willen we u met een serie in de A-10 meenemen over het leven en gedachtegang van Maarten Luther. Hij werd op 10 november 1483 geboren in Eisleben in de deelstaat Saksen. Op de naamdag van de Heilige Sint Maarten, en werd daarom naar hem vernoemd. Deze datum is van oudsher een bedeldag voor de armen, de laatste decennia worden op deze datum lampionnenoptochten georganiseerd en vragen de kinderen bij de huizen om snoep. Een dag later 11 november werd hij gedoopt in de Sint Petrus-Pauluskerk in Eisleben. Een jaar later verhuisde vader en moeder, Hans en Margarethe Luber samen met Maarten naar Mansfeld. Daar ging zijn vader werken bij de kopermijnen, om een beter bestaan te verkrijgen voor zijn gezin. Hij bouwde daar een carrière op, die hen een hogere welstand bracht. Men had snel door dat hun zoon Maarten een pientere jongen was, hij ging in Mansfeld op de Latijnse school en stond beschreven als stil terughoudend, bedeesd en begaafde

scholier. Op zijn 12e sprak en schreef Maarten Luther al vloeiend Latijn. Op 14 jarige leeftijd gaat hij in Magdeburg studeren, een jaar later stroomt hij door naar Eisenach op de Parochieschool. In 1501 op 18 jarige leeftijd gaat hij studeren in de universiteitsstad Erfurt, deze stond bekend om de Rechtenstudie, zijn vader hoopte dat hij een bekwame jurist zou worden. De studiekosten waren hoog, maar door de goede baan van zijn vader kon de studie betaald worden. In de jonge jaren van Luther, waren er veel barbaarse gewoonten en spanningen, en ging het er streng aan toe, in regels en geloof. In 1502 ontvangt hij de eerste academische graad, zijn vader is trots op zijn zoon en dat mag. Het is 2 juli 1505, Luther zit dan 4 jaar op de universiteit. Onder weg van een bezoek aan zijn ouders komt hij in een onweersbui terecht komt. Hij was zo in gedachten verzonken dat hij niet had opgemerkt dat de onweerswolken boven zijn hoofd waren samengetrokken. Bliksemschichten schieten langs de hemel en vlakbij hem slaat de bliksem in. Luther is doodsbang, in een kort gebed waarin hij vraagt om in leven te blijven, beloofd hij zijn verdere leven monnik te worden. Hij vertelt deze ervaring aan zijn vrienden en later aan zijn vader en moeder. Hij was vastbesloten om monnik te worden. Zijn vader en ook zijn vrienden probeerde hem op andere gedachten te brengen. Tegen de wil in van zijn vader ging hij 15 dagen later, op 17 juli, naar het Zwarte Klooster te Erfurt. Hij klopte op de deur van het Augustijnenklooster en de overste vraagt: "Wat zoek je hier." Maarten antwoord: "De genadige God en uw barmhartigheid." Zo wordt hij

toegelaten tot het klooster en is hij monnik.

Het was het begin van een zoektocht naar een genadige God, na een jaar in september 1506, werd hij officieel opgenomen in de orde van het klooster. We kunnen dit zien als een soort proeftijd. Maarten was streng in de leer met vasten en bidden, in april 1507 is hij tot priester gewijd en legde de eed van belofte af. Hij studeerde theologie onder het gezag van de Rooms Katholieke kerk.

Tijdens zijn studie zag hij de misstanden en gebreken in de wereld en de kerk, hij worstelt met de geloofskennis en het geloofsleven. Bij het bestuderen van de Romeinen brief leest hij hoe de mens gerechtigheid kan bereiken, door de genade Gods, niet door goede werken, maar door het geloof. Zo zal de rechtvaardige leven, uit het geloof Romeinen 1:17.

Eind 1507 hield hij zijn eerste mis, daarin schoot hij zijn eerste pijlen af, dat je ziel enkel gereinigd werd door het geloof in Jezus Christus.

Dit in tegenstelling tot de gewoonten, dat je de Eeuwigheid kon afkopen met geld. Deze afkoping werd een aflat genoemd, een soort bewijs dat men had betaald voor de zonde. Met dat geld is onder andere het Vaticaan in Rome gebouwd, maar ook de Dom in Utrecht.

Maarten Luther had toen nog niet door dat hij met zijn zienswijze een totaal andere geloofsstroming opgang bracht. De oplettende lezer heeft gezien dat Maarten zijn achternaam, bij de geboorte, Luber was. In 1512 heeft hij zijn achternaam veranderd in Luther, wat vrijheid betekend en uit het Grieks komt.

In de volgende A-10 gaan we verder met de levensloop van Maarten Luther, zijn vrouw, de kinderen en de 95 stellingen (richtlijnen) van het geloof vanuit de Bijbel.

KvdH



ISRAEL

Sjabbat Sjalom!

Sjabbat houden doen we in onze Christelijke kringen niet. Wij hebben de zondag. Wel lezen we iedere zondagmorgen de tien geboden in onze erediensten en dan lezen en horen we : zes dagen zult gij arbeiden en al uw werk doen maar de zevende dag zult u geen werk doen enz. enz. Wel een gebod doch voor Christenen een dag later. Het ontstaan daarvan is een apart verhaal.

De Joodse religie is wel heel anders als de onze ook al is het Christendom uit het Jodendom voort gekomen. Het vieren en houden van de sjabbat op de zevende dag van de week. Met zonsondergang op vrijdagavond verandert het karakter van het alledaagse leven. Dat is niet alleen bij de religieuze joden die kabbalat sjabbat (begroeting van de sjabbat)vieren met een traditionele maaltijd in familiekring en vanaf zonsondergang geen arbeid meer verrichten. Ook het openbare leven komt tot stilstand: joodse winkels sluiten, het openbaar vervoer stopt, restaurants en musea sluiten. In Jeruzalem gaat men nog verder; daar worden hele (joodse) wijken afgezet. In joodse hotels is het goed merkbaar. Er is beperkte dienstverlening (weinig personeel) en eenvoudige maaltijden die veelal een dag eerder zijn bereid. Dat in Israël verschillende bevolkingsgroepen leven wordt op sjabbat heel duidelijk. In Arabische wijken en dorpen gaat het leven gewoon zijn gang. Waarom wordt precies deze mitswa

(gebod) uit de Tora zo serieus genomen terwijl andere mitswot (geboden) veel minder aandacht krijgen?

Het gebod om de sjabbat te houden wordt meerder keren in de Tora vermeld en aangegeven waarom dit gebod er is.

Enerzijds de scheppingsgeschiedenis met de ordening (inrichting) van de aarde waarin God de zevende dag rust. De sjabbat wordt dus opgevat als onderdeel van Gods wereldordening. De sjabbat is er dus ten gunste van de mensen maar ook om respect te tonen voor Gods schepping.

Anderzijds maakt de sjabbat ook deel uit van de tien geboden als onderdeel van het verbond van God met het volk Israël.

De geboden zijn in de Bijbel niet zozeer wetten/opdrachten, doch mede en vooral aanwijzingen hoe het volk uit de slavernij bevrijd een nieuwe samenleving kan vormen opbouwen. Zo is de sjabbat ook een sociaal instrument. In exodus 20:9-10 wordt met name het arbeidsverbod voor de zwakkeren in de samenleving benadrukt.

“Houd de sjabbat in ere, het is een heilige dag. Zes dagen kunt u werken en al uw arbeid verrichten, maar de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de Heere uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee en ook voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen”.

Dit strikte werkverbod noest vooral slachtoffers voor mogelijke uitbuiting behoeden.

Ook in andere geboden die de samenleving van Israël gestalte

moesten geven, komt het sjabbatsritme naar voren als beschermmaatregel.

Zo moest elke zeven jaar de opbrengsten van de oogst aan de armen worden gegeven, elke zeven jaar moeten de velden braak blijven liggen om de duurzaamheid van de oogst te garanderen, om de zeven jaar is er een kwijtschelding van bepaalde schulden.

Hier komen samen de instelling van de sjabbat als ordening van God voor de wereld en de sjabbat als instrument van bescherming. Die verbinding maakt het sjabbatgebod zo'n belangrijk deel van het verbond dat God met Zijn volk Israël heeft gesloten.

Met het werkverbod wordt, met name door orthodoxe joden, soms heel ver gegaan, zoals het geen vuur mogen maken op de sjabbat, geen lichtknopje bedienen enz. In het huidige Israël verdwijnen dergelijke verre gaande gedachten.

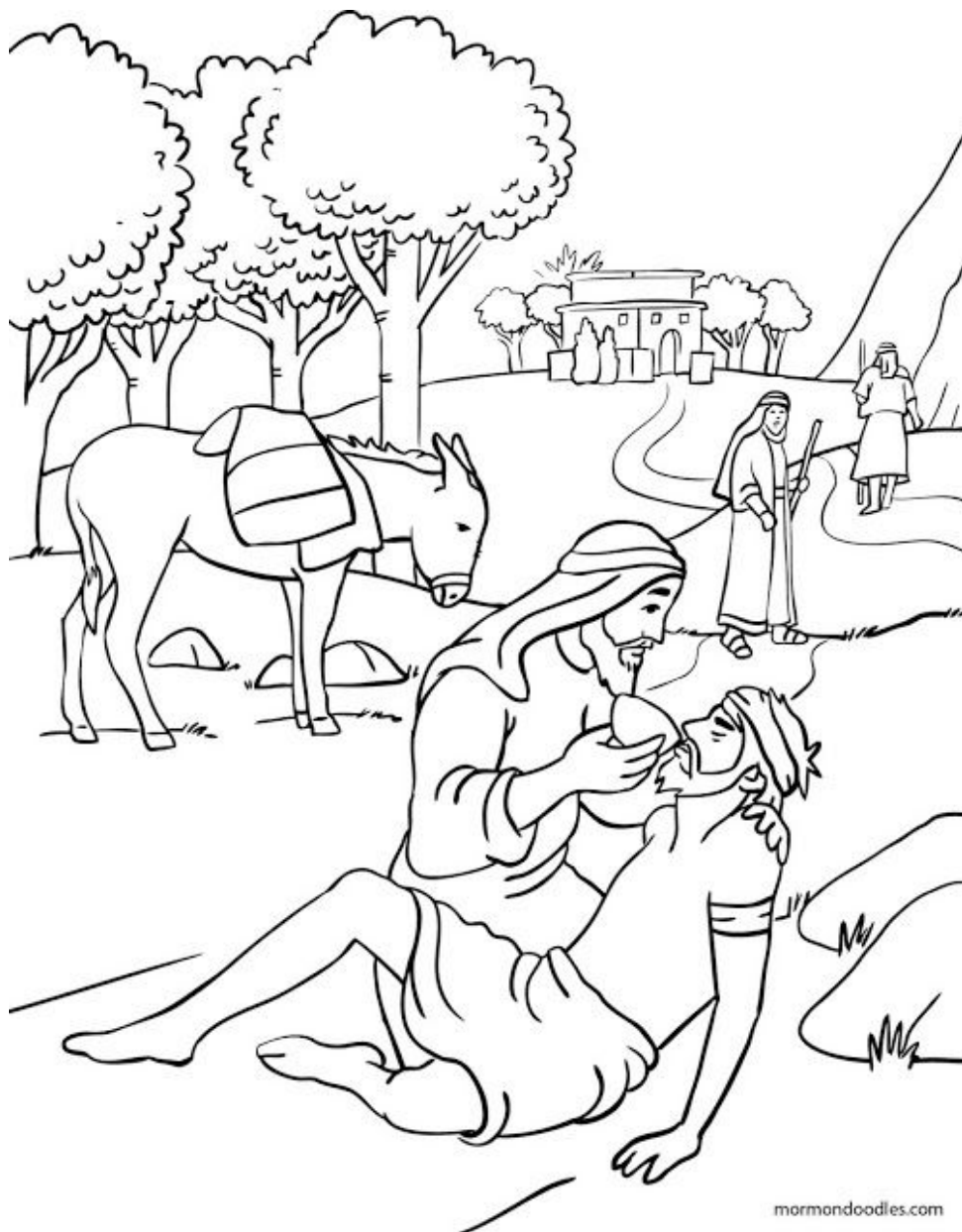
Tenslotte: De sjabbat, de zondag, een dag van rust voor het lichaam en de geest. De boog kan niet altijd gespannen zijn. Een dag om uit te rusten en toegerust te worden voor de komende week. Een dag om tijd en aandacht voor elkaar en anderen (naasten) te hebben. Een dag om te luisteren in Gods huis naar wat Hij tot ons te zeggen heeft, waar Hij ons moed en kracht geeft voor ons leven. Een dag om alles wat ons gevangen heeft, los te laten. De mobiel, de iPad, de smartphone enz. niet aan. Laat de geest zich ontspannen op die dag. Daar vaar je geestelijk en lichamelijk wel bij. Bescherm je zelf.

Wanneer we dat op kunnen brengen dan zou het wel eens kunnen zijn dat we minder gestreste en overspannen

mensen hebben. Minder korte lontjes. Ja, precies wat met die ordening van de zevende dag door God bij Zijn schepping is bedoeld.

AEV

VOOR JOU – voor de allerjongsten



mormondoodles.com

Jezus vertelde eens een wonderbaar verhaal, van een man die ging op reis maar rovers sloegen hem in elkaar. Toen kwam er een Leviet maar die hielp hem niet. En ook een priester die hielp niet, maar wie kwam daar voorbij, Die man uit Samaria en weet je wat hij zei:

Ja ik wil zorgen, ik wil je naaste zijn.
Ja ik wil zorgen, voor nu en ook voor morgen.
Ja ik wil zorgen, al ben je groot of klein, dik of dun of bruin of wit, ik wil je naaste zijn.

Tekst & Muziek: Harrie Nijhof

VOOR JOU – 12 MIN

Yes, lente! Ik hou ervan hoor! Alles komt weer tot leven lijkt het. Nieuwe bloemen, nieuwe bladeren aan de bomen, jonge dieren, warmer weer, langer licht op de dag en meer zon. Je komt wat meer buiten en mensen lijken ook vrolijker. Natuurlijk is het niet zo dat in de winter alles dood was. In de aarde liggen de bolletjes en zaadjes met daarin het leven voor in de lente, dan komen de bloemen op. Ook de boom lijkt misschien aan de buitenkant dood, maar er zit leven aan de binnenkant. Dat zorgt ervoor dat in het voorjaar de nieuwe blaadjes en bloesem verschijnen. Nee, natuurlijk was alles niet dood. Het is onmogelijk dat iets wat dood was weer levend wordt.

Is dat wel zo? Voor ons, mensen, misschien wel. Wij kunnen inderdaad niet iets doen tegen de dood. Daarom is het zo ingrijpend en verdrietig. We kunnen ook niet zo goed begrijpen dat het bij God wel mogelijk is. Toch zegt Jezus in de Bijbel dat bij God alle dingen mogelijk zijn (Mattheüs 19:26): *Maar Jezus keek hen aan en zei tegen hen: Bij de mensen is dat onmogelijk, maar bij God zijn alle dingen mogelijk.* Met Goede Vrijdag denken we eraan dat Jezus is gestorven voor onze zonden. Het heet Goede Vrijdag, is dat niet raar? Nee, ook al is er iemand gestorven, het is toch een goede dag voor ons, omdat we nu van God vergeving mogen vragen voor alle dingen die in ons leven mis gaan. Omdat Jezus voor die zonden de straf heeft gedragen, zullen wij die vergeving ook krijgen. Nu leek dat het einde van Jezus. Hij was gestorven en

iemand die gestorven is, wordt niet meer levend. Maar, *alle dingen zijn mogelijk bij God!* Op de Paasmorgen is Jezus opgestaan uit de dood. Hij heeft de dood overwonnen. Hij leeft en wij mogen met Hem leven!

Ja, de lente is fijn! Vanwege alle nieuwe bloemen, blaadjes en jonge dieren. Maar bovenal omdat het in de lente ook Pasen is. De lente helpt mij te geloven dat er nieuw leven komt. Je ziet het dan met eigen ogen overal om je heen. Ook al lijkt alles in de winter dor en dood, dat is niet het einde. Nieuw leven zal komen. *Geprezen zij de Heer die eeuwig leeft!*

CS

VOOR JOU – 12 PLUS

Depressiviteit

Als je een depressieve bui heb, heb je nergens zin in, zelfs niet in dingen die je normaal wel leuk vindt. De meeste jongeren tussen de 10 en 19 jaar voelen zich af en toe down, maar depressiviteit gaat een stuk verder en dieper in je lichaam en geest.

Probeer vroege waarschuwingssignalen van een depressieve stemming te herkennen en maak indien nodig een plan van aanpak. Praat met iemand die je vertrouwt. Een netwerk van familie en vrienden op wie je kunt terugvallen, kan je helpen beter met je depressie om te gaan en misschien zelfs symptomen te verminderen. Schrijf op wat je denkt en voelt. Het allerbelangrijkste is om aan je band met God te werken. Dat kan je

helpen een positieve kijk op het leven te houden. *Jezus zei: 'Het echte geluk is voor mensen die weten dat ze God nodig hebben'* (Mattheüs 5:3, Bijbel in Gewone Taal).

Als je denkt aan depressief te zijn, zorg dan goed voor je fysieke en mentale gezondheid. Dat kun je bijvoorbeeld doen door gezond te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen. Door beweging komen er chemische stoffen vrij die je humeur verbeteren, je meer energie geven en je helpen beter te slapen.

Dus eet gezond, blijf actief en zorg voor voldoende slaap. En vergeet niet: **Je kunt troost vinden door een band met God op te bouwen.**

WS